

# MANY LIVES MANY MASTERS

人生是无尽的，我们不曾真的死去，也从未真的出生。

我们只是度过不同的阶段，没有终点。

人有许多阶段，时间不是我们所看的时间，而是一节节待学的课。

# 前世今生

# 16堂生死启蒙课

[美] 布莱恩·魏斯  
( Brian L. Weiss ) 著  
谭智华 译

图章设计(912)编目

前世的今生 (美) 布莱恩·魏斯 (Brian L. Weiss) 著  
南京: 江苏人民出版社, 2008.8  
ISBN 978-7-214-02514-8

MANY LIVES  
MANY MASTERS

前世今生

16堂生死启蒙课

[美] 布莱恩·魏斯  
(Brian L. Weiss) 著  
谭智华 译

作者: [美] 布莱恩·魏斯  
译者: 谭智华  
责任编辑: 王...  
文字编辑: ...  
出版发行: ...  
地址: ...  
网址: ...  
邮编: ...  
印 度: ...  
本 册: ...  
册 数: ...  
定 价: ...

凤凰出版传媒集团  
江苏人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

前世今生：16堂生死启蒙课 / (美) 魏斯著；谭智华译。  
—南京：江苏人民出版社，2008.8  
ISBN 978-7-214-05234-6

I . 前… II . ①魏… ②谭… III . 人生哲学 IV . R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第148613号

江苏省版权局著作权合同登记：图字 10-2008-315

Many Lives, Many Masters: The True Story of a Prominent Psychiatrist, His Young Patient and the Past-life Therapy That Changed Both Their Lives

Chinese translation copyright © 2008 by Jiangsu People's Publishing House

Original English language edition Copyright by Brian L Weiss

Simplified Chinese characters edition arranged with William Morris Agency, LLC., through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

ALL RIGHTS RESERVED

- 书 名 前世今生——16堂生死启蒙课  
著 者 [美]布莱恩·魏斯  
译 者 谭智华  
责任编辑 丁 刘  
文字编辑 王泽阳  
出版发行 江苏人民出版社 (南京中央路165号 邮编：210009)  
网 址 <http://www.book-wind.com>  
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京中央路165号 邮编：210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
印 刷 北京市科星印刷有限公司  
开 本 880毫米×1230毫米 1/32  
印 张 7.5  
字 数 132千字  
版 次 2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-214-05234-6  
定 价 25.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

## 编者的话

2008年，一本讲述生死轮回的小书《前世今生》跃上美国亚马逊书店畅销书排行榜，其热度至今仍炽。细心的读者却发现，这本书早在20年前就已经震惊全世界，在心理学领域内更是掀起了一场有关轮回转世的辩论风暴！

这本书的成书过程相当偶然——1980年，美国著名科学家、心理医生布莱恩·魏斯接待了女病人凯瑟琳，在催眠治疗中发现了生死轮回的秘密，学到了绝无仅有的生死课程，生活从此改观。于是，他顶着社会舆论的压力，冒着声名狼藉的风险，将其治疗过程写成此书。

1988年，该书甫一面世，就连续96周雄踞美国佛罗里达州畅销书排行榜，迅速引爆了欧美文化圈，旋即译成数十种文字，风靡全球！仅台湾版就销售达500,000册……令魏斯始料未及的是，许多权威的心理医生也联袂推荐这本小书！它正在改变数百万普通大众的生活！

在这本中，魏斯只是客观地记录下了他的治疗全过程，没有丝毫艺术加工，也没有丝毫夸张文字。他甘冒天下之大不韪，只是要与更多的人分享生死课程，让人们从现世的苦恼中解脱出来，在现世获得最大程度的幸福感。这既是《前世今生》的现实意义，也是我们引进本书的初衷。

近年来，处于生死边缘的哲人的临终留言一次次震撼着人们，

如《相约星期二》等。但与之不同，本书的生死智慧不是出自临终的哲人，而来自“超意识界”的“大师们”。他们以催眠状态下的凯瑟琳为“管道”，不仅传授给魏斯生死课程，还透露了众多世人闻所未闻的惊天秘密：

“我们可以选择何时来到肉体的状态，以及何时离开。我们知道何时目的算是完成了。我们知道什么时候是终点，接下来便是死亡。”

“耐心和适当时机……每件事在该来的时候就会来。人生是急不得的，不能像许多人希望的时间表一样。我们必须接受凡事来临的时间。但人生是无尽的，我们不曾真的死去，也从未真的出生。”

“我们都有必须偿还的债。要是没有还完，就得带着这些债到下一世去……在每一世，自己过的生活都是自己选的，要为自己负责。”

“任何事都必须有所平衡。平衡与和谐如今都被忽略，但是，它们却是智慧的根本。现在凡事都做得太过。”

.....

这些话语有关爱与希望、信心与善意、德行与罪愆等。此外还有许多实用的建议：耐心与等待的价值；自然界平衡的智慧，消除恐惧，尤其是对死亡的恐惧；学习信任与宽恕等。正如《出版家周刊》所说，无论一个人是否相信轮回，这本书都不会让人失望。从更广阔的视野及时空，追寻宗教、科学之外的生命意义——这才是本书想说的最重要的故事。

## 前 言

凡事皆有其理由，也许事情发生的时候，我们既无先见之明，也不了解其中的原因，但假以时日和耐心，一切都会真相大白。

这就是凯瑟琳案例的情形。我初见她时是1980年，她27岁。她因焦虑、恐惧和痛苦的侵扰，踏进了我办公室寻求帮助。虽然这些症状自幼时起就如影随形地跟着她，但近来却逐渐恶化。她每一天都觉得情绪麻木，无法正常作息，处在一种低潮、沮丧的状况中。

与她那时的混乱生活相反，我的生活则一帆风顺，有美好而稳定的婚姻、两个小孩以及蒸蒸日上的事业。

从一开始，我的生活好像就在直线上前进。我在一个呵护备至的家庭中长大，学业的成就不太费力就能得来，在大二那年我即立志要成为一个心理医生。

我在1966年毕业于纽约哥伦比亚大学，然后进入耶鲁大学医学院，1970年拿到医学博士学位。先在纽约大学贝列弗医学中心实习，后转到耶鲁完成精神治疗的住院实习。结束后，我受聘到匹兹堡大学教书。两年后，我转到迈阿密大学领导精神药物部门。在那段期

间，我在生物心理治疗领域得到了相当的认可。在大学教了4年书后，我升为心理治疗系的副教授，并被派为迈阿密一家教学医院的心理治疗科主任。当时，我已发表了37篇有关心理、精神领域的学术文章。多年有纪律的研究已把我的心智训练成科学家和医生的思考方式，把我往专业的保守主义窄路上推，我不相信任何不能以传统科学方法证明的事物。我知道美国各主要大学都在进行灵学研究，但我没有在意——那些对我都太遥不可及了。

然后我遇到了凯瑟琳。花了18个月的时间做传统心理治疗，想减轻她的症状。当一无所获时，我尝试用催眠疗法。在一连串的催眠治疗状态下，凯瑟琳记得了引发她症状的“前世”回忆。她同时也能做“管道”，传达一些高度进化的“灵魂实体”的讯息，通过她，我知道了许多生与死的秘密。在短短几个月内，她的症状消失了，过得比以前更快乐、更平静。

凭我的知识背景，我对这种情况简直一无所知。当讯息一点点地揭示出来，我感到全然讶异。

我对于眼前发生的事并没有一个科学的解释，它不是人类心智可以了解的，而且远远超过我们想象的范围。也许，在催眠下凯瑟琳可以集中注意力于潜意识储存的前世回忆；也许，她能捕捉到精神分析大师荣格（Carl Jung）所谓的“集体无意识”，它是我们周围

的能量来源，包含了人类全体的记忆。

科学家开始找寻这些答案。我们作为社会的一分子，在这些研究都可大大受益，它将解开我们的心智、灵魂、死后延续的生命等种种谜团，以及前世经验对我们今生行为的影响。显然地，歧见很多，尤其是在神学、哲学、心理治疗和医药领域。

无论如何，这方面的科学研究才刚萌芽，步调很慢，又不断遭遇科学界及外界的阻力。

从历史看来，人类总是不情愿接受新观念。伽利略发现木星的卫星时，同时代的天文学家完全不接受，甚至连看都不愿看一眼，因为这抵触了他们原先的信念。现在的心理医生和治疗师也是同样情形，对前世回忆和肉体死亡后的生存，即便已累积了相当多的证据，也不愿检视评估。他们的眼睛仍紧紧地闭上。

这本书是我对进行中的灵学研究的小小贡献，尤其是探讨死后经验的支派。你所读到的每一个字都是真的，我什么也没有添加，除了不断重复的地方外；也什么都没删节，只稍微更改了凯瑟琳的身份，以保隐私。

我花了4年来写这本书，花了4年才鼓足勇气，甘冒专业的风险透露这些不正统的讯息。

某晚我在洗澡时，突然觉得非把它写下来不可。我有种强烈的



感觉，时候到了，我不该再隐藏这些东西。我所得到的讯息本意就是要与人分享，而不是据为己有。从凯瑟琳而来的知识现在该借由我传出去，最好的结果就是：让大家都了解我所知道的不朽和生命的真义。

我从浴室冲出来，到书桌前坐定，望着那一叠凯瑟琳催眠时录的带子。在清晨的曙光中，我想起在我少年时去世的匈牙利祖父，每当我告诉他不敢冒险时，他总会慈爱地重复那句他最喜欢的英文口头禅：“管他的！”是的，管他的。

# 前世今生

MANY LIVES  
MANY MASTERS

## 目录

编者的话/001

前言/003

### 第一章 我的生命被颠覆了/001

第一次见到凯瑟琳时，我完全不知道桌子对面这个饱受惊吓而困惑的病人，会把我的生活搅得天翻地覆，并且让我整个人也从此改观。

### 第二章 催眠疗法/007

我目瞪口呆，胃里隐隐作痛。临床经验告诉我，她并不是在幻想、在杜撰故事，她的思想、表情、对细微末节的注意，和她清醒时的人完全不同。我觉得仿佛闯入了一个所知甚少的领域——前世轮回。

### 第三章 一两个钟头走完一生/017

我很快了解到，每日累积下来的负面力量应该受到同样的关注，譬如一个病人的严苛自我批评，可能造成比一件重大事故更严重的心理创伤。这些伤害的影响，因为混入了我们日常生活的背景中，更难被忆起或驱逐。一个持续自责的小孩，可能和记得某天被严重羞辱的孩子一样失去同样的自信。

#### 第四章 已逝的父亲和儿子对我说话/031

死亡的恐惧力量惊人，处处可见人类对这种恐惧的逃避。我们是如此忧惧于自己的死亡，有时甚至忘了活着的真正目的。

#### 第五章 “超意识界”的讯息/041

“我应该更有宽恕心，但我没有。我并未原谅别人对不起我的地方，但我该原谅他们的。我并未宽恕。我把怨恨和怒气吞下，藏了好多年……我看到眼睛……眼睛。”

#### 第六章 未知死，焉知生/057

我会看着我的孩子和太太，揣想前世是否我们也在一起。我们选择要共商此生的喜怒哀乐吗？我们是没有年岁的吗？我对他们感到无比的温柔和爱。了解他们的缺点和过错并不重要，爱才重要。

#### 第七章 3500年前，你是我舅舅/067

我看到建筑物，有圆柱的建筑物，这里有好多建筑物。我们在室外，周围有树，是橄榄树，很美。我们在看什么东西……人们戴着奇形怪状的面具，遮住他们的脸。

#### 第八章 遇见永生的自己/079

“耐心和适当时机……每件事在该来的时候就会来。人生是急不得的，不能像许多人希望的时间表那样。我们必须接受凡事来临的时间，不要强求。但人生是无尽的，我们不曾真的死去；也从未真的出生。我们只是度过不同的阶段，没有终点。时间不是我们所看的时间，而是一节节待学的课。”

## 第九章 死亡笔记 / 091

某女心理学博士从没有告诉过任何人，第一次去罗马时穿梭在大街小巷里，仿佛记忆中有张地图，她准确无误地知道，下一个转角会是什么。虽然她以前没去过意大利，也不会意大利语，却不断有意大利人对她说意大利语，误认为她是当地人。

## 第十章 爸爸，我爱你爱了四万年 / 109

想到未来的讯息，我不禁心中一颤。她对于过去说得如此正确，通过前辈大师，她知道那些特别私密的事件。那么，他们也知道未来吗？果其如此，我们能分享这未来的知识吗？我心中涌起上千个问题。

## 第十一章 末日大预言 / 129

凯瑟琳拥有的是何等的天赋——能够看穿生命、看穿死亡，和“神祇们”说话，分享他们的智慧。我们在吃知识树的苹果，只是它不太多了，我怀疑还剩下多少只苹果。

## 第十二章 “欠与偿” / 145

“你看起来好美，我只是想告诉你这个。”他们会这么说。凯瑟琳像个渔夫，用一条看不见的钓线把大家拉过来。而她以前在同一个餐厅吃了几年，却没有人注意到。

## 第十三章 他们说活过86次 / 161

“是的，某种白衬衫、棕色短裤和有大扣带的鞋子……我将来会成为水手，但现在还不是。”她能看得到未来，但此举也使她一下跳到未来。

#### 第十四章 课业完成/173

冬去春来，凯瑟琳又到我这里挂了号。她一直重复做一个梦，梦见某个宗教把蛇放在瓮里作为祭品，她和其他人被丢进瓮里。她试图用手攀住粗糙的壁面爬出来，蛇就在她下方，到了此刻她就惊醒了，胸口狂跳。

#### 第十五章 亟待检验的通灵实验/177

我对艾瑞丝描述的前世细节，惊讶得说不出话来。它和凯瑟琳回忆的相关性，十分惊人——克利斯群在海战中手的受伤及衣服、鞋子的描述；露伊莎做西班牙妓女的一生；阿郎达和埃及的葬礼；约罕做强盗时被史都华的化身刺了喉咙；艾瑞克，那个倒霉的德国飞行员及其他。

#### 第十六章 我能治疗痛苦的众生，但是我好累/183

“我该怎么办？”我在一个梦中问过，“我知道我能治疗痛苦中的人，他们的人数多到我处理不了，我好累。可是当他们这么需要我，我能说不吗？说‘不行，已经够多了’这样对吗？”

#### 结语/191

#### 附录/193

- 一、浏览千年万年的我
- 二、我看“前世今生”
- 三、前世与今生的交会——《前世今生》座谈会

2014年11月

# MANY LIVES MANY MASTERS

第一章

## 我的生命被颠覆了



第一次见到凯瑟琳时，她穿着一件很好看的深红色时装，在候诊室里紧张地翻着杂志。在此之前的 20 分钟，她在精神科外面的走廊来回踱步，说服自己依约赴诊而不逃走。

我到候诊室招呼她，和她握手。她的手又湿又冷，证明了方才的焦虑。事实上，虽然有两个她信任的医生大力推荐，但她还是花了两个月时间才鼓足勇气来看我。

凯瑟琳是个外表十分有吸引力的女子，中等长度的金发，淡褐色的眼睛。那时，她在我任精神科主任的同一家医院的实验室里做化验员，并兼做泳装模特儿赚外快。

我领她进诊疗室，穿过躺椅来到一张靠背皮椅前。我们隔着一张半圆办公桌对坐。凯瑟琳向后靠在椅背上，沉默着，不知该从何说起。我等着，希望由她来选择话题。但几分钟后，我开始询问她的过去。第一次会面，我即试图理清她是谁、为什么来看我这些问题的头绪。

在回答中，凯瑟琳逐渐向我透露了她的生平。她生长在麻省小镇一个保守的天主教家庭中，排行老二。哥哥比她大 3 岁，擅长运动，在家中享有她所没有的自由。妹妹则是父母最钟爱的孩子。

当我们谈到她的症状时，凯瑟琳明显变得焦虑而紧张。她说话很快，身子前倾，把手肘靠在桌上。她一直都为恐惧所扰。她怕水、

怕卡到喉咙，怕到连药丸都不敢吞的地步；怕坐飞机、怕黑，更怕死这个念头。近来，她的恐惧有愈演愈烈的趋势。为了得到安全感，她常睡在大得够一人躺下的衣橱里，每晚要经过两三个小时的辗转反侧才能入睡。虽是睡了，但睡不熟，总是断断续续，很容易被惊醒。小时候常犯的梦游和做噩梦的症状也复发了，当这些恐惧和症状愈来愈困扰她时，她的情绪也就愈加沮丧。

凯瑟琳陈述这些经过时，我看得出她受的折磨有多深。多年来，我帮助过不少像她这样的病人克服恐惧的威胁，也很有信心能帮凯瑟琳渡过难关。因此，我打算让她从童年谈起，找出问题的根源。通常，这种洞察可以使人减轻焦虑。如果有必要，她的吞咽不那么困难的话，我会给她服一些抗焦虑的药，使她舒服一点。这是教科书上对凯瑟琳此类症状的标准处置。曾经我也从不迟疑地就给病人开安眠药，甚或抗忧郁剂，但现在我尽量少用了，要开也只开短期的。因为没有什么药能对这些症状的病根有所帮助，凯瑟琳和其他类似的病人证明了这一点。现在我知道必定有根治的方法，而不只是把症状压下去。

第一次会面中，我尽量不着痕迹地把话题往她的童年推。由于凯瑟琳对童年的事记得的出奇得少，我考虑用催眠来追踪。她记不得童年有任何大的心灵创伤，足以造成今日的恐惧。



当她竭力去回想时，才能忆起一些零碎的片断。5岁时，有人把她从跳板推到游泳池里，使她吓得魂飞魄散。不过她说，即使在那个事件之前，她在水里也从来没有舒服过。11岁时，她母亲突然变得很沮丧，无法过正常的家庭生活。去看心理医生的结果，是接受了电击治疗，这些治疗使她母亲几乎丧失记忆。这个经验吓坏了凯瑟琳，不过，随着母亲病情的好转，逐渐恢复自我，她的恐惧也消散了。她父亲有长期酗酒的恶习，有时凯瑟琳的哥哥得去酒吧寻回烂醉如泥的父亲。酗酒也使他常对妻子动粗，于是她母亲变得更加阴郁退缩。但是，凯瑟琳只把这些事当做无可奈何的家庭纷争。

外面的世界情况好些。她在高中开始约会，她很容易和朋友打成一片，其中大多数是认识多年的伙伴。不过，她发现自己很难相信别人，尤其是自己小圈子以外的人。

她的宗教观念单纯而没有疑义。从小就被灌输传统天主教义理和习俗，她从来没有真正质疑过它的可信度和有效性。她相信一个恪守教义和礼俗的好天主教徒，死后将得到上天堂的赏赐；否则，将会遭受地狱之苦，掌握权柄的上帝和他的独子会做最后的审判。我后来知道凯瑟琳并不相信轮回——事实上，她很少接触印度教的东西，根本不清楚这个观念。轮回是和她从小被灌输的观念完全相反的东西。她也从来没读过有关超自然或玄秘世界的小说，因为没